

UNELE CONSTATĂRI PE MARGINEA

Cele șase etape de campionat disputate până acum au scos la iveală unele îmbunătățiri în jocul echipelor noastre de Divizia A și B. Rezultatele aplicării indicațiilor F.R.F. din 13-15 iulie a.c., privind intensificarea procesului de pregătire, au început să apară dar, din păcate, în mod neuniform. Creșterea calitativă în ansamblu nu s-a făcut simțită decât pe alocuri, aceasta observându-se în special la componentele pregătirii fizice. De la etapă la etapă, jucătorii aleargă mai mult, susțin eforturi vizibile prelungite, s-a mărit numărul alergărilor în viteză. De asemenea, ritmul (în general) al unei partide de fotbal este mai susținut. Evident, asistăm la o ofensivă a pregătirii fizice, însă în dauna celorlalte laturi ale procesului de pregătire. Antrenorii, jucătorii și secțiile de fotbal vor trebui să-și îndrepte atenția — așa cum arată și concluziile consfățuirii — asupra tuturor factorilor care ar putea ridica nivelul calitativ al fotbalului românesc în etapa actuală.

Este știut faptul că pentru redresarea fotbalului nostru există în general două căi: una de perspectivă și una imediată. Intensificarea întregului proces de pregătire se încadrează în cea de-a doua cale și rezolvarea cu succes a tuturor imperativelor ei ar da, fără îndoială, impulsul necesar pornirii în viitorul apropiat de la un plafon mai ridicat.

Repet, jocul echipelor, comportarea jucătorilor pe teren și în afara lor, atestă un fapt îmbucurător: în acest campionat s-a pornit la drum mai hotărât decât în alți ani. Mi se pare, însă, că asupra fotbalului nostru plutește pericolul perioadei din jurul anului 1960 când — ca urmare a neînțelegerii multilaterale a componentelor procesului de pregătire — s-au îmbunătățit indicii calitativi fizici, dar s-au diminuat substanțial ceilalți factori (nu numai ai antrenamentului).

În dorința de a aduce o cît de mică contribuție la acest început de campionat, mai promițător decât altele, aș vrea să mă opresc puțin asupra punctelor cuprinse în concluziile consfățuirii cu antrenorii echipelor de Divizia A și B

1 MĂRIREA VOLUMULUI DE LUCRU

În perioada competițională, cele 9-14 ore prevăzute săptămînal se pot împărți în mod diferențiat, în funcție de o serie de factori legați de echipă, adversar, jucători luați individual etc. Ciclurile săptămînale pot cuprinde un număr diferit de antrenamente în raport de durată și intensitatea lor. În funcție de necesități, pot fi două antrenamente pe zi (dacă

sînt mai scurte), unul sau nici unul. În această privință, nimeni — în afară de antrenor — nu poate să indice cînd să se facă antrenamentele sau cît timp trebuie afectat. În primul rînd contează ca activitatea depusă la antrenamente și jocuri să fie de obicei de 9 ore în ciclurile cu două jocuri și de 14 ore în cele cu un joc. Iată cîteva exemple:

Z I U A	JOC ACASĂ			JOC DEPLASARE			2 JOURI PE SĂPT		
	DIM.	DURATA	INTENSITATEA	DIM.	DURATA	INTENSITATEA	DIM.	DURATA	INTENSITATEA
	D.A.			D.A.			D.A.		
L	—	—	—	D.A.	60'	SLABĂ	D.A.	60'	SLABĂ
M	DIM.	60'	MARE	DIM.	60'	MARE	DIM.	60'	MARE
M	DIM.	90'	SLABĂ	D.A.	90'	MARE	D.A.	JOC	MARE
J	DIM.	120'	MARE	DIM.	90'	MARE	—	—	—
V	DIM.	120'	MARE	DIM.	60'	MARE	DIM.	90'	MARE
S	DIM.	60'	SLABĂ	—	—	—	—	—	—
D	JOC	MARE	—	JOC	MARE	—	JOC	MARE	—

După cum se vede, în primul ciclu, marțea, ca primă zi de vîrf, se transformă miercuri. În funcție de necesități, se poate da repaus complet simbăta și să se lucreze lunea sau unii jucători pot face antrenamente lunea, alții simbăta etc. etc. Aproape că n-ar trebui să existe la cele 16 echipe din Divizia A, două cicluri asemănătoare, aceasta numai în ceea ce privește durata antrenamentelor, intensitatea lor, conținutul lor etc. Se respectă pe cît posibil și de la caz la caz, cele 9-14 ore prevăzute.

Pentru ciclurile cu două jocuri pe săptămînă, două zile de repaus sînt binevenite.

După cum este cunoscut, volumul efortului se referă la cantitatea lui (suma eforturilor dintr-un antrenament). Un antrenament de 120 minute nu înseamnă depunerea din partea jucătorului a unui efort continuu. Din unele observații și înregistrări personale, reiese că într-un antrenament bine condus și dozat, de 120 minute, se lucrează în adevăratul înțeles al cuvîntului 60-75 minute. Cu

alte cuvinte, timpul afectat pregătirii propriu-zise este aproape egal cu timpul afectat antrenamentelor de 60-75 minute, întrucît la acestea din urmă pauzele între execuții sînt mai mici. A devenit aproape o regulă (de fapt este normal) ca pe măsura măririi duratei antrenamentelor — deci și ca volum — să se lucreze mai puțin intens și invers. În aceasta nu e nimic rău dacă în cele 60-75 de minute de lucru efectiv s-ar introduce eforturile fizice, iar restul de timp s-ar folosi pentru perfecționarea unor deprinderi tehnico-tactice.

Foarte important în înțelegerea procesului de pregătire este următorul fapt: pregătirea fizică se poate îmbunătăți acționînd asupra elementelor ei PRIN EXERCITII SPECIFICE. În perioada competițională, aproximativ aceleași rezultate din punct de vedere fizic se pot obține dacă, îmbunătățind tehnica și tactica în viteză, de exemplu, ca urmare a acestora se vor îmbunătăți și calitățile fizice. În aceasta constă nodul gordian, întrucît pregătirea fizică în perioa-

INTENSIFICĂRII PROCESULUI DE PREGĂTIRE

da competițională se îmbunătățește acționînd indirect asupra ei. Este adevărat că în prezent, în unele țări unde clima permite, în perioada competițională intervin „bucăți” de perioade pregătitoare, iar în perioada pregătitoare se lucrează cu elemente din perioada competițională. Întrucît la noi condițiile atmosferice nu permit acest lucru, rămîne

ca îmbunătățirea pregătirii fizice să se facă acționînd asupra ei indirect, prin mijloacele tehnice, tactice și de joc.

Revenînd la intensificarea procesului de pregătire, credem că uneori se confundă aceasta cu intensitatea antrenamentelor. Dacă se acționează astfel, atunci calitatea jocurilor nu va fi cea dorită.

2 EXERSAREA EFORTURILOR TIPICE ÎN ANTRENAMENT

O problemă greu de rezolvat constă în concordanța îmbinării volumului mărit cu intensitatea antrenamentelor. Nu se poate lucra cu intensitatea unui antrenament de 60 de minute în antrenamentele de 120 sau 150 de minute. Dar eforturile tipice trebuie și în acest caz exersate, chiar dacă intensitatea nu va putea fi aceeași (efectele, de asemenea) ca într-un antrenament de durată mai mică. În acest caz, ciclul săptămînal ar putea cuprinde două categorii de antrenamente: durată între 60-75 minute cu intensitate mare și antrenamente cu durată de 75-120 de minute cu intensitate medie, spre maximă. Aceasta, deoarece intensitatea și efectele ei într-un antrenament de 60 de minute nu pot fi aceleași la antrenamentele de durată mai

mare. Aici mai trebuie adăugat și un fapt constatat de mai mulți antrenori: este indicat ca, în general, după jocuri cîștigate, antrenamentele să fie mai intense și invers, după meciuri pierdute, antrenamentele să se desfășoare cu intensitate mai scăzută. În practică, deseori se întîmplă invers.

Eforturile tipice jocului de fotbal se pot depune în toate antrenamentele, dar efectele lor vor fi mai bune în antrenamente mai scurte ca durată, întrucît intensitatea unui astfel de antrenament se apropie mai mult de joc. La antrenamentele de durată între 75-120 de minute, intensitatea nu poate fi decât medie spre mare. De aceea, personal optez pentru două antrenamente pe zi de cîte 60-75 minute decît unul de 120-150 minute.

3 PROBELE ȘI NORMELE DE CONTROL

Acestea pot constitui mijloace de verificare a capacităților fizice. În privința testării tehnice, cred că numai jocul este cel care decide. Or, norme de control în condiții specifice de joc, încă nu sînt (cred că nici nu vor fi). Nu știu ce antrenor (cînd se elaborează îndrumări, indicații etc. ar fi bine ca fiecare să se transpună în situația unui

antrenor) ar introduce în formație un jucător cu randament mai slab, dar cu norme bune, în locul unui jucător cu randament mare, dar cu norme mai puțin bune...

Normele de control rămîn, cel puțin deocamdată, mijloace eficiente de verificare a pregătirii sportive la un moment dat.

4 ACTIVITATEA CREATOARE A JUCĂTORILOR ÎNTR-UN CONCEPT DE JOC UNITAR

Cu cît jocul se desfășoară mai în viteză, cu atît mijloacele lui de susținere sînt mai greu de stăpînit. De aceea, un joc purtat în viteză pare mai simplu, dar de fapt este mult mai greu. Preluările, transmiterile directe la distanță mare, sînt mai dificil de executat, jucătorul aflîndu-se în crîză de timp. Acei jucători care nu dispun de mijloacele necesare unui astfel de joc, recurg la „obișnuința” lor: joc lent (deci se joacă lent nu pentru că jucătorii n-ar putea alerga în viteză, ci pentru că nu pot stăpîni mingea), preluări absolut inutile (pentru că nu pot pasa direct sau dacă pasează, greșesc), conduceri

complet gratuite (pentru că nu pot transmite precis la distanțe mari) etc. Chiar dacă ar activa creator în astfel de condiții, el, totuși, scade foarte mult procentul surprinderii adversarului.

Am făcut această observație pentru a arăta importanța activității creatoare a jucătorului în condițiile jocului de astăzi. Jucătorul trebuie să exerseze în așa fel la antrenamente, încît în joc să poată rezolva cu succes o fază sau alta. Deci, el trebuie pregătit pentru aceasta. Este adevărat că reușita acestei calități indispensabile marilor jucători, își are rădăcinile în ucenicie, în joaca lui cu mingea cît mai mult, de la

vîrstă cea mai fragedă. Într-adevăr, bazele activității creatoare a jucătorilor se pun încă de la această vîrstă. Mai tîrziu, antrenorul îl integrează într-o idee de joc unitară. Putînd de a crea, jucătorul și-o rezolvă singur de mic copil, bineîn-

teles, sub o supraveghere atentă. Dar aceasta nu înseamnă, desigur, că nu se poate acționa și mai tîrziu și este de datoria noastră de a face tot posibilul pentru dezvoltarea capacității de orientare și de creație a jucătorilor.

5 JUCĂTORUL — PROPRIUL SĂU ANTRENOR

Este „salvarea” fiecărui iubitor al fotbalului, pentru că aceasta înseamnă, din partea jucătorului, conștiință profesională, interes în pregătire, spirit de răspundere etc.

Printre primii factori care pot educa pe fotbalist la atribuțiile de mai sus, se numără, bineînțeles, antrenorul. Acesta poate, prin diferite mijloace, să-l determine pe jucător să lucreze individual și astfel să se perfecționeze, însă cu prețul unor măsuri radicale, al unei intransigențe de neînduplecat. Dacă adăugăm și eventualitatea unui eșec, ne putem da seama de dificultățile întîmpinate. Antrenorul trebuie să apeleze la tot arsenalul lui de cunoștințe din toate domeniile pentru a-l determi-

na pe jucător să înțeleagă că numai astfel se poate perfecționa. Sînt antrenori care merg pe acest drum și reușesc să introducă un adevărat climat de muncă, seriozitate, disciplină, interes etc. De fapt, aceasta este calea de urmat în etapa actuală, chiar dacă riscurile și eforturile sînt nemăsurabile.

Cînd se vor crea toate condițiile ca jucătorii să fie, în primul rînd, cei dinții interesați în perfecționarea lor, atunci, orice antrenor poate conduce, fără eforturi suplimentare, o echipă. Trebuie să fim conștienți că impasului actual nu-l putem face față decît printr-o muncă perseverentă, intransigentă și o bună pregătire profesională.

6 ACTIVITATEA CREATOARE A ANTRENORILOR

Elementele de surpriză, noutățile tactice ale echipelor noastre nu sînt încă la nivelul acumulărilor fizice în această perioadă. Sau jucătorii nu pot aplica cerințele antrenorilor sau aceștia nu au preocupări și în această direcție. Preocupări sînt, dar nu s-au găsit, de către toți antrenorii, acele mijloace care să-i determine și pe jucători să fie la fel de preocupați. În această privință, se obser-

vă lucruri bune la Universitatea Cluj, Dinamo București, U.T.A., Progresul.

Referitor la antrenamente nu poate exista, după părerea noastră, o concepție absolut proprie, de pregătire, pentru că în acest caz s-ar face abstracție de acumulările calitative ale practicii. Experimentarea unor astfel de metode poate avea loc cu condiția ca acestea să nu suferă de originalitate cu orice preț.

7 COORDONAREA TUTUROR ECHIPELOR CLUBULUI DE CĂTRE ANTRENORUL PRINCIPAL

Această cerință pare puțin exagerată dacă o raportăm la numărul de antrenamente pe care antrenorul le conduce la echipa I. El se poate interesa, poate sprijini activitatea celorlalte echipe, dar de aici și pînă la a coordona o în-

treagă activitate, ni se pare a fi o sarcină doar pe hîrtie. Un director tehnic al echipelor de Divizia A, ar putea să îndeplinească multitudinea aspectelor unei astfel de misiuni, de altfel, foarte importantă.

8 DISCIPLINA JUCĂTORILOR

Întrucît am posibilitatea ca prin meseria ce o practicăm la I.C.F. să vin în contact cu aproape tot ce are mai bun fotbalul nostru, pot spune fără ocol, că încă avem de-a face cu „Măria sa jucătorul”. Întrucît aceasta este o problemă cunoscută — dar, din păcate, trecută mereu cu vederea — considerăm că nu există decît o singură soluție: F.R.F., antrenorii și conducătorii de categoria A să acționeze ca unul singur,

cu toată hotărîrea, împotriva jucătorilor care nu se încadrează în limitele unei conduite corecte. Un adevărat front comun, în care intransigența să se unească cu principialitatea pentru ca, pornind de la forul superior, F.R.F., și trecînd prin întreaga filieră, să se aplice cu toată consecvența, un adevărat cod al eticii sportive. Altfel, jucătorii vor specula la infinit situații care le sînt net favorabile.

9 COLEGIILE DE ANTRENORI

Acestea vor trebui să fie creierul metodic al activității tehnice. „Pantomaticul” lor nu constă în inactivitate, ci în formalism. Se întunesc pentru probleme organizatorice, juridice etc. numai pentru ceea ce a fost creat N.U. Tocmai singurul for metodologic al fotbalului nu prea este luat în considerație. Activizarea colegiilor va trebui să fie printre primele îndatoriri ale F.R.F., privind colegiul central cît și a colegiilor județene. Eventual, să se studieze și posibilita-

tea acordării unei mai mari puteri executive în problemele tehnice pentru că, de regulă, caracterul consultativ al colegiilor de antrenori este trecut doar în statute.

Aș vrea să adaug în încheiere că o mai profundă înțelegere a concluziilor consfățuirii din 13-15 iulie a.c. ar constitui un pas înainte pe drumul ridicării fotbalului nostru la un nivel superior.

ION VOICA
asistent la I.C.F.